**Рекомендации по профилактике пищевых отравлений в Новогодние праздники.**

В преддверии новогодних праздников, которые сопровождаются массовым отдыхом, употреблением большого количества продуктов питания, не стоит забывать о риске пищевых отравлений.

Но есть правила, помнить о которых все же следует даже в новогоднюю ночь. И касаются они правил принятия пищи. Ведь ежегодно именно в это время врачи получают огромное количество звонков, связанных с пищевыми и алкогольными отравлениями.

Приобретать продукты для приготовления новогодних блюд необходимо в проверенных местах, стационарных магазинах, ни в коем случае не нужно покупать их с рук, когда вы не знаете ничего наверняка относительно их качества.

При выборе продуктов следует обращать внимание на дату изготовления продукции, а также на соблюдение температурного режима при хранении в торговом зале.

Свинина запеченная, утка фаршированная, гусь в яблоках. Все сочное, хрустящее, жирное, и в этом кроется главная опасность: не каждый желудок способен выдержать такое изобилие жиров. А если учесть, что в Новый год едим мы больше обычного, имеет смысл задуматься о замене жирного мяса на блюда из кролика или курицы. Учтите также, что с мясными блюдами лучше всего употреблять овощи. В отличие от картошки и злаков, они прекрасно усваиваются и не вызывают изжоги и тяжести.

Наряду с традиционным "Оливье" на праздничном столе часто можно найти также крабовые, овощные, куриные и другие салаты, заправленные высококалорийным майонезом.

Врачи рекомендуют есть такие салаты в начале застолья, либо заменить их на салаты с растительным маслом. Они объясняют это тем, что майонез достаточно быстро киснет, особенно в душном и жарком помещении, и им легко отравиться.

Массовые отравления в январские праздники часто происходят по причине того, что людям жалко выбрасывать оставшиеся с Нового года блюда, и они потребляют их на протяжении нескольких дней. Лучше для новогодней ночи приготовить столько еды, сколько можно реализовать за два-три дня.

Кроме того, не стоит оставлять закуски, салаты и гарниры на столе, если в этом нет необходимости. После принятия пищи скоропортящиеся продукты непременно нужно поставить в холодильник.

Если новогодний стол планируется украсить столь популярными сегодня сделанными на японский манер рыбными блюдами такими, как суши, то необходимо при их покупке обращать внимание на качество. А такие дары моря, как моллюски - являются скоропортящимся продуктом. Поэтому, разморозив их, нужно постараться как можно скорее употребить в пищу. Выбирая креветки, нужно обращать внимание на то, сколько в упаковке льда. Если его слишком много, то это означает, что продукт был плохо заморожен.

Алкогольное отравления – это, пожалуй, одно из наиболее частых и в то же время опасных последствий праздников.

Для того, чтобы избежать этого, необходимо, в первую очередь, обращать внимание на качество напитков.

Не стоит забывать о личной гигиене:

Нужно регулярно мыть руки. Именно так звучит главное гигиеническое правило. Вероятность отравления будет значительно снижена, если его соблюдать. Во время новогодних хлопот, перед тем как сесть за праздничный стол, многие попросту забывают, как следует помыть руки, а их рекомендуется мыть в следующих случаях:

1. при возвращении с прогулки;

2. вернувшись из туалета;

3. после прикосновения к животным, в том числе и питомцам, проживающим в квартире;

4. после прикосновения к мусорному ведру;

5. после обработки продуктов питания.

Во время готовки праздничных блюд нужно стараться не касаться ингредиентов непосредственно руками. Можно предварительно надеть специальные перчатки.

Стоит помнить, что блюда новогоднего стола должны быть не только вкусными, но и полезными. Кроме того, чтобы сильно не перегрузить желудок в эту ночь, необходимо соблюдать основные правила питания, которые позволят не только сохранить хорошее самочувствие после торжества, но и избежать таких последствий, как тяжесть в желудке, отравление и многих других.

|  |  |
| --- | --- |
| Биолог лаборатории бактериологических и паразитологических исследований, филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в ЧР Чувашии в г. Новочебоксарске | Васильева А.В. |